

Interviul de angajare

10 recomandări practice pentru a te prezenta cât mai bine
în fața angajatorului și a-ți crește șansele de succes.

10

recomandări cheie



pregătire strategică



succes la interviu

- Cercetează firma
- Fii punctual
- Atitudine proactivă
- Anticipează
- Pregătește întrebări
- Fii autentic
- Arată rezultate
- Gestionează
- Întreabă
- Mulțumește!

Primii pași esențiali

01 🔍 Pregătește-te în mod adecvat



Cercetează compania: valori, cultură, produse/servicii



Studiază în detaliu descrierea poziției pentru care aplici



Exersează răspunsuri la întrebările tipice de interviu



Consultă resurse online pentru întrebări frecvente (în engleză și română)



Recitește CV-ul și scrisoarea de motivație trimise

02 🕒 Fii punctual



Planifică traseul din timp — știi exact cum ajungi



Calculează timp suplimentar pentru trafic sau întârzieri



Dacă e online: testează camera, microfonul și conexiunea



Ajunge cu 5-10 minute mai devreme — nu cu 30+



Pune telefonul pe silențios înainte să intri în interviu

Atitudinea care te diferențiază

03 🧡 Adoptă o atitudine profesională



Fii politicos și amabil cu toți — de la recepție la intervievator



Vestimentația: alege ținuta potrivită culturii companiei



Contact vizual adecvat — arată că ești prezent și angajat



Comunică deschis, clar și coerent — fără a vorbi prea repede



Limbaj corporal pozitiv: postură dreaptă, zâmbet natural

04 ✨ Vizualizează succesul

"Imaginează-ți că ai obținut deja jobul și că interviul este doar o formalitate."



Faptul că ai fost chemat dovedește că ești un candidat potrivit



Încrederea în sine se construiește prin repetiție și pregătire



Tratează interviul ca pe o conversație, nu un examen

Cum te prezinți la cel mai bun nivel

05 ? Pregătește întrebări relevante

La finalul interviului vei fi întrebat dacă vrei să afli ceva în plus. Pregătește-te cu întrebări inteligente:

💬 "Care sunt principalele provocări ale acestui rol?"

💬 "Cum arată o zi tipică în această echipă?"

💬 "Care sunt oportunitățile de creștere profesională?"

💬 "Cum descrieți cultura organizațională a companiei?"

06 🧑 Fii autentic



Arată personalitatea și motivele reale de interes pentru job



Fii sincer despre experiențe, abilități și puncte forte



Recunoaște-ți vulnerabilitățile cu exemple de îmbunătățire



Nu scoate în evidență frustrări sau aspecte negative din trecut



Concentrează-te pe ce ai învățat și cum te ajută acest job

07 Scoate în evidență rezultatele obținute

Fă referire la succese concrete — nu la atribuții vagi. Angajatorul vrea să vadă IMPACTUL tău.

Metoda S·T·A·R

S

Situație

Describe contextul și situația în care te-ai aflat

T

Task

Explică ce aveai de realizat sau ce provocare aveai

A

Acțiune

Detaliază ce anume AI FĂCUT TU concret

R

Rezultat

Prezintă rezultatul — cu cifre dacă e posibil!

Vag vs. Concret cu impact

X Am lucrat cu clienții și am rezolvat probleme.

✓ Am gestionat 30+ cereri/zi și am crescut satisfacția clienților cu 25% în 2 luni.

X Am organizat un eveniment la facultate.

✓ Am coordonat un eveniment cu 120 de participanți și o echipă de 10 voluntari.

X Am contribuit la un proiect de web development.

✓ Am livrat o aplicație web în 6 săptămâni, adoptată de 50 de utilizatori activi.

08 🧘 Gestionează-ți emoțiile

Este firesc să ai emoții. Important e cum le gestionezi în momentul interviului.

💖 *Tratează interviul ca pe o discuție interesantă, nu ca pe un examen în care ești evaluat.*



Respiră conștient

Respirații lente înainte și în timpul interviului calmează sistemul nervos.



Ritm calm al vorbirii

Vorbind mai rar transmiți claritate și control. Nu te grăbi să răspunzi.



Fii atent la interlocutor

Ascultă activ întrebările — dacă nu înțelegi, cere clarificări politicos.



Reframe mental

Emoțiile arată că îți pasă. Transformă anxietatea în energie pozitivă.



Pauzele scurte sunt OK

E normal să gândești înainte să răspunzi. O pauză scurtă arată maturitate.



Concentrează-te pe prezent

Nu te gândi la răspunsurile anterioare. Fiecare întrebare e o nouă oportunitate.

Ultimele impresii contează la fel de mult

09 🇷🇴 Întreabă despre următorii pași

Nu pleca fără să știi ce urmează. Arată proactivitate și interes real pentru continuarea procesului.

→ "Care sunt următorii pași în procesul de recrutare?"

→ "În cât timp pot aștepta un răspuns din partea voastră?"

→ "Mai sunt și alți candidați în procesul de selecție?"

→ "Ce urmează dacă trecem la etapa următoare?"

10 🙌 Mulțumește pentru oportunitate

Ultima impresie rămâne. Exprimă-ți recunoștința și confirmă interesul pentru poziție.

EXEMPLU DE FORMULĂ DE ÎNCHEIERE

"Vă mulțumesc pentru timpul acordat. A fost o discuție foarte valoroasă și sunt entuziasmat/ă de această oportunitate. Sper să putem colabora!"



Trimite un e-mail de mulțumire în 24h după interviu



Conectează-te pe LinkedIn cu recrutorul (dacă e relevant)



Checklist complet – Interviuul tău

01

Am cercetat compania și am studiat descrierea poziției

Înainte

02

Am planificat traseul/am testat echipamentul tehnic (dacă e online)

Înainte

03

Am ales ținuta potrivită și am pregătit o atitudine profesională

Înainte

04

Am exersat mental succesul — am încredere că pot reuși

Înainte

05

Am pregătit 3-4 întrebări relevante pentru recrutor

Înainte

06

Comunic autentic, fără să exagerez sau să minimizez

În timpul

07

Folosesc exemple concrete și cifre pentru a demonstra impactul

În timpul

08

Respir calm, vorbesc rar și ascult activ întrebările

În timpul

09

Am întrebat despre următorii pași și termenele de răspuns

La final

10

Am mulțumit și mi-am exprimat interesul pentru continuare

La final



Fiecare interviu este o experiență de creștere.

Cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai confortabil/ă și mai pregătit/ă
pentru fiecare provocare din cariera ta.



Pregătit



Focusat



Autentic



CCOC · Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră · Succes!

consiliere@univ.utm.ro
utm.ro/ccoc
Corp M, sala M114
Calea Vacaresti 189